కుట్టు.. బతుకు బాట పట్టు

- దాత ఆశయాలకు ఊపిరి
- మహిళల జీవనోపాధికి ఉచితంగా కుట్టు శిక్షణ
- వారి స్వయం ఉపాధికి ఊతం
- మారిన విడోస్ హోమ్ లక్ష్యం


పైండా రామకృష్ణయ్య


విడోస్ హోమ్ ఉచిత కుట్టు శిక్షణ కేంద్రంలో శిక్షణ పొందుతున్న మహిళలు

బోట్‌క్లబ్: ఒకప్పుడు వితంతు మహిళలకు నిలువ నీడ లేని రోజుల్లో దాత ముందుచూపుతో వారికి ఆశ్రయం కల్పించి అండగా నిలవగా, నేడు ఆ దాత ఆశయాలకు అనుగుణంగా మహిళలు స్వయం సమృద్ధి సాధించి.. వారి కాళ్లపై వారు నిలబడేలా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తున్నారు. ఉచితంగా శిక్షణ పొందిన ఆ మహిళలు తమ జీవనోపాధికి మార్గం సుగమం చేసుకుంటున్నారు. కాకినాడ మెయిన్ రోడ్డులోని విడోస్ హోమ్‌ను పైండా రామకృష్ణయ్య జమీందారు 1898లో ఏర్పాటు చేశారు. అప్పట్లో కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు వితంతువులు పెళ్లిళ్లు చేసుకునేలా ప్రోత్సహించేవారు. వారి ప్రోత్సాహంతో పలువురు వితంతువులు వివాహం చేసుకున్నా, వారి బంధువులు సైతం వారిని ఇంటికి రానిచ్చేవారుకాదు. దీంతో వారు ఉండేందుకు మెయిన్ రోడ్డులో విడోస్ హోమ్ పేరుతో వసతి గృహం ఏర్పాటు చేశారు పైండా రామకృష్ణయ్య. అప్పటిలో ఎంతో మందికి ఇది ఉపయోగపడేది. రాను రాను ఈ విడోస్ హోమ్‌కు వచ్చే వారి సంఖ్య తగ్గిపోవడంతో పాటు, ఈ భవనం బాగా శిథిలమైంది. దీంతో హోమ్‌ను దేవదాయ శాఖ పరిధిలోకి తీసుకుని కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నారు. ఈ భవనం పూర్తిగా పాడవ్వడంతో 2010లో అక్కడ షాపులు నిర్మించి అద్దెలకు ఇస్తున్నారు. అప్పటి నుంచి ఏటా ఆగస్టు 15, జనవరి 26న సాలిపేట మున్సిపల్ గరల్స్ హైస్కూల్ విద్యార్థినులకు స్వీట్లు, ఉపకార వేతనాలు అందిస్తున్నారు. దాత ఆశయాలకు అనుగుణంగా సేవా కార్యక్రమాలు చేయాలన్న దేవదాయ శాఖ అధికారుల ఆదేశాల మేరకు, గత నెల రోజుల నుంచి మహిళలకు ఉచిత కుట్టు శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

50 మందికి శిక్షణ

ప్రస్తుతం దేవదాయ శాఖ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకూ, సాయంత్రం 3 నుంచి 6 వరకూ ఉచిత కుట్టు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. మహిళలకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ప్రత్యేకంగా అనుభవజ్ఞులైన ఇద్దరిని నియమించారు. మూడు నెలల పాటు 50 మందికి ఈ శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. ఈ మూడు నెలల్లో కుట్టు మెషీన్‌పై మహిళలకు సంబంధించిన జాకె అనేక దుస్తులు ఎలా కుట్టాలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. అనంతరం వారు ఇంటి వద్ద స్వయం ఉపాధి పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

శిక్షణ ఎంతో ఉపయుక్తం



కుట్టుశిక్షణ నేర్చుకోవాలని ఎప్పటి నుండో అనుకుంటున్నాను. ఇంటి వద్ద ఖాళీ సమయాల్లో కుట్టుపని చేసుకుంటే కుటుంబానికి చేదోడుగా ఉంటుందని భావించాను. శిక్షణ పొందాలంటే డబ్బు అడిగారు. దీంతో డబ్బు ఇవ్వలేక శిక్షణ తీసుకోలేదు. ప్రస్తుతం ఉచితంగా శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

– వెంకటలక్ష్మి, కాకినాడ

ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు



నేను గత 10 రోజులుగా కుట్టు శిక్షణ నేర్చుకుంటున్నాను. మూడు నెలలు ఉచితంగా శిక్షణ ఇస్తామని ఇక్కడ నిర్వాహకులు చెప్పారు. ఈ మూడు నెలల్లో అన్ని నేర్చుకుంటే, నేనే స్వయంగా దుస్తులు కుట్టి డబ్బు సంపాదించుకుంటా. నిరుపేదలైన మాకు ఈ శిక్షణ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

– విజయదుర్గా, కాకినాడ

నేటి నుంచి శిఖర ప్రతిష్ఠ ఉత్సవాలు


ఆలయ గోపురానికి దాత తయారు చేయించిన శిఖరం

కాకినాడ రూరల్: మండలంలోని సర్పవరం గ్రామంలో పురాతన ప్రసిద్ధి గాంచిన రాజ్యలక్ష్మి సమేత భావనారాయణ స్వామి ఆలయంలో సోమవారం నుంచి మూడు రోజుల పాటు శిఖర ప్రతిష్ఠ, అష్టోత్తర శత ఘటాభిషేకం వంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆలయ ఈఓ మాచిరాజు లక్ష్మీనారాయణ తెలిపారు. ఆలయ అర్చకులు పెద్దింటి వెంకటాచార్యులు, బిక్కవోలు రామకిరణ్, వాడపల్లి పద్మనాభాచార్యులు పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారని ఆదివారం ఇక్కడ వివరించారు. అలాగే 20న యంత్ర స్థాపన ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమానికి దాతలు సాతులూరి గోపాలకృష్ణమాచార్యులు సుమారు రూ.లక్ష విలువైన కలశం అందజేశారని చెప్పారు. చెందవోలు శ్రీనివాసరావు, వెంకట దుర్గావతి దంపతులు సుమారు రూ.2 లక్షల విలువైన శిఖర పరంజి ఏర్పాటుతో పాటు, రూ.3 లక్షల విలువైన యాగ నిర్వహణకు సహకారం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. వెంకటరామ గోపాల భావనారాయణ, విజయ రంగలక్ష్మి దంపతులు రూ.25 వేల విలువైన దీక్షా వస్త్రాలను సమర్పిస్తున్నారని తెలిపారు.

క్లుప్తంగా

మద్యం షాపు తొలగించకపోతే ఆందోళన

కాకినాడ రూరల్: మండలంలోని వాకలపూడి గ్రామంలో ఇందిరా కాలనీని ఆనుకుని ఏర్పాటు చేసిన మద్యం దుకాణంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని గ్రామస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే దానిని తొలగించకపోతే షాపు వద్ద ఆందోళనకు దిగుతామని వారు హెచ్చరించారు. మద్యం దుకాణం వద్ద మందుబాబులతో మహిళలకు ఇబ్బందికరంగా మారిందని, శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలుగుతోందని కలెక్టర్‌తో పాటు, ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. అయినా అధికారుల నుంచి స్పందన లేదని, దీనిపై ఆందోళన బాట పడతామని ఆదివారం వారిక్కడ స్పష్టం చేశారు.

కానిస్టేబుళ్ల పిల్లలకు ఎస్పీ అభినందన


బాలలను అభినందిస్తున్న ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్

కాకినాడ క్రైం: జిల్లా పోలీస్ శాఖ పరిధిలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న ఇద్దరు కానిస్టేబుళ్ల పిల్లలను ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఆదివారం అభినందించారు. జాతీయ స్థాయి రోలర్ స్కేటింగ్‌లో ప్రతిభ కనబరిచి, జిల్లాకు కీర్తిప్రతిష్ఠలను అర్జించిన ఆరేళ్ల కె.హన్షిత్, పదేళ్ల వి.రిషిశ్వర్లను ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. హన్షిత్ తండ్రి కె.రాజేష్ కంట్రోల్ రూం కానిస్టేబుల్‌గా పని చేస్తుండంగా, రిషిశ్వర్ తండ్రి వీరకృష్ణ ట్రాఫిక్–2లో కానిస్టేబుల్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాడు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, ఈ పిల్లలు ఉన్నతంగా ఎదిగి, తల్లిదండ్రులకు, జిల్లాకు మరిన్ని కీర్తిప్రతిష్ఠలు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. అందుకు అన్ని విధాలా సహకరిస్తానని తెలిపారు.

ప్రతి ఒక్కరూ సేవాభావం కలిగి ఉండాలి

బాలాజీచెరువు: సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ సేవాభావం కలిగి ఉండాలని అలయన్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ కమిటీ చైర్మన్, శెట్టిబలిజ కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ డాక్టర్ చప్పిడి వేంకటేశ్వరరావు అన్నారు. స్థానిక గాంధీనగర్‌లోని ఓ వైద్యశాలలో ఆదివారం వైద్య శిబిరం నిర్వహించి, మందులు పంపిణీ చేశారు..ఆడంబరాల పేరుతో వృథా ఖర్చుకు బదులు, ఏదైనా శుభ కార్యాలు, సేవా కార్యక్రమాలకు వ్యయం చేయాలన్నారు. అనంతరం రాష్ట్ర డైరెక్టర్‌గా నియమితులైన వేంకటేశ్వరరావుకు పలువురు అభినందనలు తెలిపారు.

నరసింహావతారంలో సీతారామస్వామి



బోట్‌క్లబ్: రజిత చిన్న దశావతార అలంకార ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం స్థానిక మెయిన్ రోడ్డులో ఉన్న సీతారామ స్వామి నరసింహావతారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. స్వామివారికి ఉదయం అర్చకులు పంచామృతాభిషేకాలు నిర్వహించారు. అనంతరం ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

అలనాటి బంధాలు పిల్లలకు మార్గదర్శకం


డాక్టర్ గోపీచంద్ వల్లభనేనిని సత్కరిస్తున్న పూర్వ విద్యార్థులు

- సినీ నిర్మాత గోపీచంద్ వల్లభనేని

కాకినాడ సిటీ: చిన్ననాటి విద్యార్థుల స్నేహితుల కలయిక నేటితరం పిల్లలకు మార్గదర్శకంగా ఉంటుందని డైరెక్టర్ ఆఫ్ వెల్ తోర గ్రూప్స్ యూఎస్‌ఏ, సినీ నిర్మాత, ఇంటర్నేషనల్ అంబాసిడర్ డాక్టర్ గోపీచంద్ వల్లభనేని అన్నారు. కాకినాడ మెక్లారిన్ హైస్కూల్ పదో తరగతి 1991 బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ కలయిక కాకినాడ కాస్మో పాలిటిన్ క్లబ్‌లో ఆదివారం జరిగింది. కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి హాజరైన మెక్లారిన్ స్కూల్లో 1991 ఎస్ఎస్‌సీ బ్యాచ్ విద్యార్థులను కలుసుకుని, తమ చిన్ననాటి అనుభూతులను పంచుకున్నారు. అప్పటి మధురస్మృతులను నెమరువేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గోపీచంద్ మాట్లాడుతూ, ఇటువంటి ఆత్మీయ సమ్మేళనం ద్వారా వర్ణించలేని మధురానుభూతితో పాటు, తమ చిన్నారులు స్ఫూర్తి పొంది.. మంచి భవిష్యత్తు, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకునేందుకు దోహదపడతాయన్నారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులు చిన్నారులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో ఉల్లాసంగా గడిపారు. అనంతరం తమ చిన్ననాటి స్నేహితుడు డాక్టర్ గోపీచంద్ వల్లభనేనిని పూర్వ విద్యార్థులంతా ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంకేఎం చిష్టి, చిక్కం శ్రీనివాసు, అమర్నాథ్, ఆదినారాయణ, సత్యనారాయణ గిడ్డి, రత్నకుమార్, సుభాషిని, జయసుధ, శ్రీదేవి, రాణి, మోక్షదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెనుమర్తిలో కాపు వన సమారాధన


పెనుమర్తి మామిడి తోటలో వన సమారాధనకు హాజరైన కాపు సామాజిక వర్గీయులు

కాకినాడ రూరల్: మండలంలోని పెనుమర్తి గ్రామంలోని మామిడి తోటలో ఆదివారం రాయుడుపాలెం శ్రీబాల గణపతి కాపు సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో కార్తిక వన సమారాధన ఘనంగా జరిగింది. ఉదయం విఘ్నేశ్వర పూజను నిర్వహించి, కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. పిల్లలకు పాటల పోటీ, పరిచయ కార్యక్రమం, పిల్లలు, పెద్దలకు ఆటలు పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. కార్తిక మాసంలో వనాలు మధ్య ఉసిరి చెట్టు కింద వన భోజనాలతో సందడి చేశారు.

పుస్తక పఠనంతో జీవితంలో మార్పు


జిల్లా ప్రధాన గ్రంథాలయంలో కవులను సత్కరిస్తున్న అధికారులు

బాలాజీచెరువు: ప్రతిఒక్కరూ పుస్తక పఠనం ద్వారా విజ్ఞానం మరింత పెంపొందించుకోవచ్చని, జీవితంలో మార్పు తెస్తుందని జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి వీఎల్ఎన్ఎస్‌వీ ప్రసాద్ అన్నారు. జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాల్లో భాగంగా స్థానిక జిల్లా ప్రధాన గ్రంథాలయంలో ఆదివారం దేశభక్తి, జానపద గేయ పోటీలు, కవి సమ్మేళనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, వారోత్సవాల్లో భాగంగా ప్రతిరోజూ ఒక అంశంపై విద్యార్థులకు పోటీలు నిర్వహించి, వారికి సాంస్కృతీ సంప్రదాయాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. అనంతరం కవులను సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రంథాలయ ఉప అధికారి కిషోర్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గాంధీనగర్ గ్రంథాలయంలో..

పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్వచ్ఛ భారత్ అంశంపై స్థానిక గాంధీనగర్ గ్రంథాలయంలో గ్రంథాలయాధికారి ములంపాక శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో సీనియర్, జూనియర్ విభాగంలో చిత్రలేఖనం పోటీలు నిర్వహించారు. సుమారు 150 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాల మంత్రం వ్యవస్థాపకుడు అంగర గోపాలకృష్ణ పాల్గొన్నారు. స్థానిక రామకృష్ణారావుపేట శాఖా గ్రంథాలయంలో గ్రంథాలయాధికారి రమేష్ ఆధ్వర్యంలో వ్యాసరచన పోటీలు జరిగాయి.


చిత్రలేఖన పోటీల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులు

ఆదర్శనీయుడు భూపతి రంగారావు

ప్రముఖుల నివాళులు


భూపతి రంగారావు చిత్రపటానికి నివాళులర్పిస్తున్న సభ్యులు

బోట్‌క్లబ్: బుద్ధ విహార్ వ్యవస్థాపక సభ్యుడు భూపతి రంగారావు ఆదర్శనీయులని వైఎస్సార్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ మాజీ వైస్ చాన్సలర్ డాక్టర్ కోరుకొండ బాబ్జీ అన్నారు. స్థానిక బుద్ధ విహార్‌లో ఆదివారం భూపతి రంగారావు సంస్మరణ సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం బాబ్జీ, ఉపాధ్యక్షులు దాసరి వెంకటరావు మాట్లాడుతూ, రంగారావు నిస్వార్థపరుడని, అనేక సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూ, ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలిచారన్నారు. బుద్ధ విహార్ నిర్మాణంలో, ఇతరులకు ఆయన అందించిన సేవలు వెలకట్టలేనివని ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. తొలుత అంబేడ్కర్ బుద్ధ విహార్‌లో బుద్ధ వందన కార్యక్రమం శ్రీలక్ష్మి 'మిళింద ప్రశ్నలు' అనే అంశంపై విశ్లేషణాత్మక వివరణలతో, ఆలోచింపజేసే ప్రసంగం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సామాజిక న్యాయ సాధన సమితి అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ భానుమతి, జేఎన్‌టీయూ కాకినాడ ప్రొఫెసర్ తిరుమల కుమార్, బుద్ధ విహార్ కోశాధికారి పి.రాంప్రసాద్, పావనకుమార్, లెక్చరర్ రామారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుగర్ వ్యాధిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి


వైద్యులను సత్కరిస్తున్న లయన్స్ క్లబ్ గవర్నర్ ఈశ్వర్‌కుమార్

బోట్‌క్లబ్: ప్రతి ఒక్కరూ సుగర్ వ్యాధిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని ప్రముఖ వైద్యుడు వెంకట్రావు అన్నారు. స్థానిక పగోడా మున్సిపల్ స్కూల్‌లో ఆదివారం లయన్స్ క్లబ్ జెమ్స్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ వైద్య శిబిరాన్ని లయన్స్ గవర్నర్ ఈశ్వర్‌కుమార్, మాజీ గవర్నర్ లింగమల్లు కృష్ణమూర్తి ప్రారంభించారు. సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దేశంలో ఎక్కువగా ఉండడం ఆందోళన గురిచేసే విషయమన్నారు. ప్రస్తుతం సుగర్ వ్యాధికి తక్కువ ఖర్చుతో వైద్యం అందుబాటులోకి వచ్చిందన్నారు. తగినంత వ్యాయామం, ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టుకోవచ్చన్నారు. అనంతరం వైద్యులు బీవీ సత్యనారాయణ, డీవీవీ సత్యనారాయణ, శివకుమార్ రోగులను పరీక్షించి, ఉచితంగా మందులు అందించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్య శిబిరంలో సేవలందించిన వైద్యులను క్లబ్ సభ్యులు సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ వైస్ గవర్నర్లు బి.కోటేశ్వరరావు, చిట్నీడి శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

నేడు డయల్ యువర్ కమిషనర్

కాకినాడ సిటీ: నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే డయల్ యువర్ కమిషనర్, ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమాలు సోమవారం యథావిధిగా నిర్వహిస్తున్నట్లు కమిషనర్ భావన తెలిపారు. ఉదయం 9.30 నుంచి 10.30 గంటల వరకు డయల్ యువర్ కమిషనర్‌లో ఫోన్ ద్వారా వచ్చే సమస్యలు నమోదు చేసుకుంటామన్నారు. అనంతరం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ కార్యక్రమం నేరుగా నగర ప్రజలు అందించే సమస్యల అర్జీలను స్వీకరిస్తామన్నారు. నగర ప్రజలంతా ఈ కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

ఆరోగ్యానికి నడక మంత్రం

- నగరవాసుల్లో వాకింగ్‌పై పెరుగుతున్న ఆసక్తి
- దైనందిన జీవితంలో ఒత్తిళ్లే కారణం
- వయోభేదం లేకుండా నడుస్తున్న జనం
- శరీరానికి మేలంటున్న వైద్య నిపుణులు



కాకినాడ సిటీ: ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ఇటీవల వాకర్ల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో వాకర్ల సంఘాలు కూడా ఏర్పాటయ్యాయి. కాకినాడ రూరల్, కాకినాడ సిటీల్లో పీఆర్ కళాశాల, వివేకానంద పార్కు, రంగరాయ మెడికల్ కళాశాల, జిల్లా కేంద్ర క్రీడా మైదానం, బోట్ క్లబ్, బొడ్డు చెరువు, గాటీ సెంటర్ ప్రాంతంలోని గౌతమ బుద్ధుని పార్కు, పాలిటెక్నిక్ గ్రౌండ్, కరప, గురజనాపల్లి, తూరంగి తదితర ప్రాంతాల్లో నిత్యం వాకింగ్ చేస్తున్న వారు భారీ సంఖ్యలో కనిపిస్తున్నారు. పార్కులు, ప్రధాన రహదారులు తెల్లవారుజామున వాకర్లతో కిటకిటలాడుతున్నాయి.

బరువు తగ్గేదిలా..

మైలు దూరాన్ని 13 నిమిషాలు లేదా అంత కన్నా తక్కువ సమయంలో నడిస్తే వంద క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఈ లెక్కన ఎంత బరువు తగ్గాలనుకుంటే అన్ని మైళ్లు నడవాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా నడిస్తే పొందు బరువు తగ్గే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తప్పనిసరిగా ఉదయాన్నే నడవాలి. సూర్యకిరణాలు శరీరానికి విటమిన్–డి అందేలా చూస్తాయి. ఈ విటమిన్ కూడా బరువు తగ్గించేందుకు దోహదపడుతుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే జీవక్రియల రేటు సక్రమంగా ఉంటుంది. ఉదయం పూట జాగింగ్ చేస్తే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనికి తోడు ఉదయాన్నే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే కొవ్వు, క్యాలరీలు అధికంగా కరుగుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

దైనందిన జీవితంలో తప్పనిసరి

కాకినాడ నగరంతో పాటు, పరిసర ప్రాంతాల్లో అనేక పారిశ్రామిక, వాణిజ్య సంస్థలు, విద్యాలయాలు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు సంస్థలు ఉన్నాయి. వీటితో పాటు నిత్యం వ్యాపార కార్యకలాపాల్లో నిమగ్నమవుతున్న వారున్నారు. ఇలా ఏదో ఒక పనిలో అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న వారికి దైనందిన జీవితంలో ఒత్తిళ్లు తప్పడం లేదు. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. గంటల తరబడి పనుల్లో నిమగ్నమైన వారికి లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వీటి నుంచి బయటపడాలంటే వ్యాయామం ఒక్కటే మార్గం. ప్రతిఒక్కరూ కఠిన వ్యాయామం చేసే పరిస్థితి ఉండదు. అందువల్ల నడక (వాకింగ్) అన్ని వయసుల వారికి వ్యాయామంలో ఉత్తమమైందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందువల్ల దైనందిన జీవితంలో కొంత సమయం వాకింగ్‌కు కేటాయించాలని వారు చెబుతున్నారు.

మెరుగైన ఆరోగ్యం



సరైన పద్ధతిలో రోజూ నడిస్తే అనారోగ్యాలు దూరమవుతాయి. ఉదయం 8 లోపు, సాయంత్రం 7 తరువాత వాకింగ్ చేయాలి. వాకింగ్ శరీరంలో కొవ్వు శాతాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. బీపీని కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. కొన్ని క్యాన్సర్లు రాకుండా నిరోధిస్తుంది. సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఔషధం, గుండెపోటు సమస్యను చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. శరీర కండరాలను సమతుల్యం చేస్తుంది. విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, చదువులో రాణించేందుకు అవకాశం ఉంది.

– డాక్టర్ ఆర్ శ్రీనివాస్ నాయక్, మండల వైద్యాధికారి, కరప పీహెచ్‌సీ

నా మొదటి దినచర్య ఇదే..



రోజూ ఉదయం లేవగానే మైదానంలోకి రావాల్సిందే. గంట పాటు వాకింగ్ చేయాల్సిందే. ఇదే నా మొదటి దినచర్య. పదేళ్లుగా వాకింగ్ చేస్తున్నా. వాకింగ్‌తో పాటు ప్రతి ఒక్కరూ స్వల్ప ఎక్సర్‌సైజులు కూడా చేయాలి. దీనివల్ల వాకింగ్ చేసినందుకు మంచి ఫలితం ఉంటుంది. – జగడం శ్రీహరి, తూరంగి

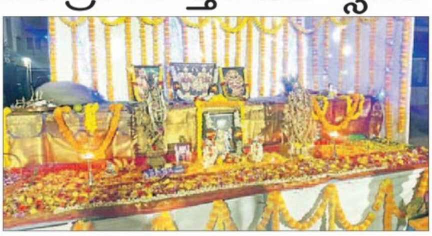
ఆరోగ్యానికి నడక తప్పనిసరి



నేను దాదాపుగా 15 ఏళ్లుగా వాకింగ్ చేస్తున్నాను. మంచి ఆరోగ్యంతో ఉన్నా ప్రతి ఒక్కరూ ఉదయాన్నే వాకింగ్ చేయాలి. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండాలంటే వాకింగ్ తప్పనిసరి. ఎలాంటి మందులు వాడకపోయినా బీపీ, సుగర్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. రోజూ తప్పనిసరిగా గంట సేపు నడుస్తా.

– నరాల నాగేశ్వరరావు, తూరంగి

పవిత్రం.. కార్తిక దీపోత్సవం


హరే కృష్ణ మూవ్‌మెంట్ నిర్వహించిన కార్తిక దీపోత్సవ పూజ

కాకినాడ రూరల్: హరే కృష్ణ మూవ్‌మెంట్ కార్తిక దీపోత్సవం సర్పవరం జంక్షన్‌లోని ఎస్ఆర్ఎంటీ అపార్ట్‌మెంట్ల సముదాయం వద్ద ఆదివారం రాత్రి ఘనంగా జరిగింది. సన నాగేశ్వరరావు కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో ముఖ్యఅతిథిగా హరే కృష్ణ మూవ్‌మెంట్ ప్రెసిడెంట్ భక్త దాస హాజరయ్యారు. దీపోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా తొలుత కార్తిక తులసి పూజ, కృష్ణ అష్టోత్తర పూజ నిర్వహించారు. భక్తులనుద్దేశించి భక్త దాస ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనం ద్వారా దీపోత్సవం ప్రాముఖ్యాన్ని వివరించారు. భక్తులతో మంత్ర మెడిటేషన్‌తో పాటు, భక్తులతో నెయ్యి దీపాల హారతి చేయించారు. కార్యక్రమంలో వైకుంఠేశ్వర దాస తదితరులు పాల్గొన్నారు.


తులసి పూజ కోసం పూలతో చేసిన అలంకరణ